

INFÂNCIA CONSCIENTE

As conexões que a natureza proporciona às famílias virtuosas

Jéssica Bicudo

PSICÓLOGA DA INFÂNCIA

CRP: 18/05032



As conexões que a natureza proporciona às famílias virtuosas

Antes de adentrarmos no conteúdo da importância da natureza para as conexões familiares, é necessário observarmos e refletirmos sobre o contexto das famílias na sociedade atual: qual o tempo que os pais estão com seus filhos, como as famílias têm empreendido o tempo livre para conviver e estreitar os laços? São alguns questionamentos que devemos nos fazer. Afinal, nenhuma mudança e melhoria acontece sem observarmos qual patamar estamos e quais pontos devem ser transformados na rotina familiar.

Importante salientar que estas reflexões não devem nos trazer um sentimento de culpa e caso percebamos este movimento no coração, exercite para trazer as virtudes do autoperdão, autoacolhimento, autoamor e autorespeito pela aprendiz da vida que é e que está buscando dar o melhor que pode no aqui e no agora. E, como aprendizes, o melhor não será perfeito e, sim, os esforços no limite das forças de cada um. É muito interessante observar que na cultura tibetana não há no vocabulário deles a palavra culpa; e isso não quer dizer que os tibetanos são seres humanos perfeitos, mas que não cultivam este movimento egoico nocivo para o equilíbrio emocional e o real aperfeiçoamento diante das experiências-aprendizados da vida.

Uma pesquisa de campo, realizada com vinte famílias de vinte alunos de dois cursos da escola técnica SENAI Caruaru, demonstram alguns resultados que precisamos nos aprofundar melhor. Identificou-se que 65% das mães estão ausentes no dia a dia de seus filhos, isto é, o tempo médio são de quatro horas por dia. 10% convivem aproximadamente duas horas diárias.

Seguindo nos dados estatísticos deste estudo, 11% dos entrevistados não exercem nenhuma atividade entre os membros da família, 16% realizam reflexões acerca do dia de cada familiar, 32% aproveitam o momento do jantar para conversar e 41% assistem filmes ou outros programas televisivos.

As conexões que a natureza proporciona às famílias virtuosas

Em outro estudo da consultoria App Annie, as pessoas passaram três horas e quarenta minutos em média utilizando aplicativos em 2019. O índice é de 35% do que em 2017. O Brasil ficou na terceira colocação do ranking dos países em termos de tempo gasto em apps. Não é estranho, então, o porquê a pesquisa da ONG Common Sense demonstra que subiu o número de crianças que reclamam do tempo que seus pais passam em frente aos celulares, são 39% dos filhos americanos insatisfeitos. Não podemos dizer, infelizmente, que no Brasil é diferente.

Se juntarmos todas estas pesquisas, podemos concluir que o tempo médio de quatro horas com a criança pode diminuir drasticamente ao dia, tornando o tempo de qualidade realmente bem menor do que parece. Entretanto, gostaria de propor uma reflexão neste espaço para aprofundarmos na gravidade da problemática: se somarmos uma média de 4 horas por dia da semana, mais 6 horas do sábado e 6h do domingo; você terá convivido com teu filho 64 dias dos 365 dias do ano. Isso quer ainda dizer que de 100% do ano, a disposição que se tem para convivência familiar é de 17,54%. O foco dos relacionamentos não deve ser a quantidade, mas a reflexão que fica é qual a qualidade do tempo que você tem oferecido aos seus pequenos nestes 17,54% que se pode estar com eles?

Ademais, se o contato com a natureza reduz depressão, ansiedade, aumento de frequência cardíaca e longevidade, melhora do sono, visão, segundo Peter Kahn (professor de psicologia e ciências ambientes na Universidade de Wanshington), imagine o que o contato com o meio ambiente pode oferecer às famílias. Sem dúvidas, proporciona não apenas relacionamentos de qualidade, mas também saúde integral a todos os membros familiares.

As conexões que a natureza proporciona às famílias virtuosas

Se as nossas atividades estão cada vez mais voltados ao ambientes fechados e concretos na correria do dia a dia, que o foco da família seja pelo menos uma vez por semana ir explorar um ambiente de céu aberto, proporcionando para a criança sentir o vento, a chuva, o sol, a terra, a liberdade de correr e se movimentar. Se os adultos não estimulam esta prática ainda na infância, não será na adolescência que o filho ou a filha irá mudar de ideia. Ao contrário, a tendência é o se fechar ainda mais não apenas nas relações externas, mas para si mesmo também.

Tendo em vista esta grave realidade que ainda vivemos, gostaria de propor algumas sugestões como convite às famílias, uma espécie de exercícios que a família se comprometerá e que poderá fazer, gradativamente, para mudar os hábitos nocivos atuais para hábitos virtuosos e saudáveis no futuro breve.

Primeiramente, veja as possibilidades que a criança tem diariamente como correr na grama, subir em árvores, se a escola que a criança está tem estes espaços que permitirá ela a desfrutar da natureza diariamente. Seguindo mais adiante, pensem em família formas de explorar a natureza semanalmente como caminhar, observar os pássaros em um parque, olhar o céu e imaginar quais imagens as nuvens parecem, identificar algumas plantas em algum jardim, coletar pedras.

Além do mais, é possível depois de começar com as mínimas escolhas intensificar a consolidação dos novos hábitos optando aproveitarem mais os parques da cidade fazendo um piquenique, uma festa de aniversário, um amigo livro com a família na troca de saberes do que tem aprendido com determinada leitura e criando, desta maneira, espaços de diálogos em família. É possível também nas férias em família procurarem explorar os ambientes naturais que proporcionem o exercício da virtude da contemplação, do aprender a se emocionar com o belo, com a arte perfeita que nos é oferecida todos os dias através do nosso habitat natural.

As conexões que a natureza proporciona às famílias virtuosas

Desta forma, estará educando a criança que lhe foi confiada para construir nos próprios corações hábitos valerosos que ela jamais perderá. O adulto educa pelo exemplo e se ele for o primeiro a amar estar em família na natureza, ser o primeiro a oferecer estímulos concretos de conexões mais fortes, aprendizados mais consolidados para a vida e seres humanos que reproduzirão estes hábitos para gerações futuras.

Jéssica Bicudo
Psicóloga Infantil
CRP18/05032

Este artigo é de direito autoral e intelectual de Jéssica Bicudo Teixeira Carvalho. A reprodução total ou parcial dessas páginas são proibidas pela Lei 9.610 de fevereiro de 1998. Caso se interesse por citá-lo, utilize a referência:

CARVALHO, Jéssica Bicudo Teixeira . As conexões que a natureza proporciona às famílias virtuosas. Infância Consciente, ano. Disponível em: <<https://infanciaconsciente.com.br/as-conexoes-que-a-natureza-proporciona-as-familias-virtuosas/>>. Acesso em: dia, mês e ano.

PSICÓLOGA INFANTIL

Jéssica Bicudo é psicóloga transpessoal-consciencial da infância, CRP 18/05032, graduada em Psicologia. É a 1ª a obter a certificação internacional de facilitadora em Parentalidade Consciente no Estado de Mato Grosso. Possui também certificação de facilitadora em Educação Emocional Positiva, extensão em Teoria Cognitiva-Comportamental da infância e, atualmente, realiza especialização em Transtorno do Espectro Autista e formação em Psicologia e Psicoterapia Consciencial. Além de já ter realizado cursos como Montessori em Casa, Temperamentos da Criança ao Adulto, Disciplina Positiva, Criando Filhos Comunicadores, Desenvolvendo Seu Filho Brincando, Guia do Sono Infantil, Inteligência Consciencial, Ludoterapia Cognitivo Comportamental e o curso Psicologia das Virtudes.



<https://t.me/canalinfanciaconsciente>

Clica aqui

A abordagem psicológica que utiliza é a Psicologia Transpessoal Consciencial. A Psicologia Transpessoal desenvolveu-se no final do século XX. Foi lançada oficialmente em 1968 pelo psicólogo norte-americano Abraham Maslow. Essa força possui várias correntes de pensamento. Durante mais de duas décadas o médico e psicoterapeuta Alirio de Cerqueira Filho desenvolveu as bases de uma nova corrente de orientação transpessoal: a Psicologia Consciencial.

A Psicologia Consciencial está centrada no desenvolvimento da saúde do ser humano, abordando-o dentro de uma visão ampla em que o homem é apreciado em seus aspectos biológicos, psíquicos, sociais e espirituais. Trata-se de uma abordagem que busca transcender o ego, auxiliando o indivíduo a ir ao encontro da sua essência, isto é, além do desenvolvimento cognitivo e emocional, visa a inteligência consciencial que é o desenvolvimento das virtudes.